



ЗБІРНИК

**МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ
ФЕСТИВАЛЮ МОЛОДІЖНОЇ НАУКИ
«МЕДИЦИНА ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ»
18-20 СІЧНЯ 2021 РОКУ**





УДК 61.061.3 (043.2)

ББК 61 (063)

*Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів (Харків, 18-20 січня 2021р.)
Харків, 2021. – 575 с.*

Відповідальний за випуск проф. В.В. М'ясоєдов



Стероїди з фенантреновими кільцями можуть бути джерелами функціональних груп у синтезі біологічно активних речовин (гормони кори наднирників, статевих залоз, холестерин, жовчні кислоти). Поступання таких речовин в організм може призводити до активації біологічних процесів.

Бітумозні речовини мають стимулюючий вплив на видільну функцію нирок, що підвищує діурез та збільшує виведення хлоридів. Також вони прискорюють обмінні процеси в печінці. При цьому підвищується вміст жовчних кислот у жовчі, знижується концентрація холестерина та підсилюється утворення білірубіна.

Гумусові речовини, хоча майже і не впливають на діурез, але підсилюють виведення хлоридів за рахунок збільшення їх концентрації. Також гумусові речовини сприяють підвищенню обсягу утворюваної жовчі.

Таким чином, мінеральна вода «Нафтуся» має високу біологічну активність, яка зумовлена поєднанням багатьох компонентів. Найбільший вплив ця мінеральна вода має на функції сечовидільної та травної системи, а особливо на функцію жовчоутворення та жовчовиділення, що зумовлює її широке використання в процесі реабілітації хворих із патологіями цих двох систем.

Харківська Дарія Олександрівна

ДИХАННЯ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Харків, Україна

Харківський національний медичний університет

Кафедра спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії

Науковий керівник: Білик Олег Андрійович

Введення. Дихання - це невід'ємна частина нашого життя, від його показників залежить газовий гомеостаз внутрішнього середовища організму. Особливе значення має дихання під час виконання фізичних навантажень, насичення м'язів киснем і вихід вуглекислого газу.

Результати і обговорення. Під час тренування правильним є дихання за рахунок діафрагми – великого дихального м'яза, який забезпечує стабільне глибоке дихання завдяки збільшенню об'єму грудної порожнини.



Важливо робити вдих саме через ніс, тому що там здійснюється зігрівання потоку повітря (за допомогою додаткових пазух носа) та очищення слизової оболонки повітроносних шляхів від мікроорганізмів і пилу (завдяки мукоциліарному організму).

Неправильний вдих через рот може привести до стискання легень діафрагмою і частого дихання, через це скорочується інтенсивність надходження кисню, який необхідний для окиснення й спалювання жирів.

Коли людина вдихає повітря, кров насичується киснем, який потрапляє у всі органи та системи. Це сукупність складних фізико-хімічних процесів, що керують окисно-відновними реакціями й також виділенням кінцевих продуктів обміну речовин – вуглекислого газу. У регуляції дихання при фізичних навантаженнях приймають участь дихальний центр і моторні центри, що знаходяться у корі та у стовбурі головного мозку. Виникає зміна споживання кисню людиною, під час занять спортом цей показник може підвищитись у 15-20 разів, в порівнянні зі спокійним станом людини. Відбувається суттєве зростання вентиляції м'язів ще на початку заняття спортом, це пояснюється тим, що керуючі центри в головному мозку запускають предстартовий стан, що готує кров та м'язи до роботи. При фізичній активності організм активніше споживає кисень, тому виникає його дефіцит у крові, через це там подразнюються хеморецептори. Вони посилають свої сигнали до дихального центру головного мозку, і як наслідок, дихання частішає.

Неправильне дихання під час фізичних вправ може призвести до небажаних наслідків такого навантаження: може підвищитись артеріальний тиск і поколювання в боці; можуть з'явитися симптоми головного болю, слабкості та запаморочення, так відбувається через кисневе голодування клітин мозку. І як наслідок до низької ефективності тренування.

Висновок. Дихання- це одна з найголовніших властивостей живого організму. Цей процес дозволяє забезпечити нормальне функціонування всіх органів. Тому, правильне дихання під час фізичної активності гарантія не тільки гарного самопочуття, високої ефективності тренування, а й здоров'я.